UN CUADERNO PARA DISTINGUIR LO TUYO DE LO APRENDIDO

Quién aprendí a ser

¿Por qué a quien lo resuelve todo le cuesta tanto saber qué quiere?

Separar, con calma y con papel, lo que eliges de lo que aprendiste a hacer para que te quisieran. A partir de *El drama del niño dotado*, de Alice Miller.

Miller observó que muchas personas muy capaces, atentas y eficaces aprendieron de pequeñas a leer lo que necesitaban los demás y a esconder lo propio. Esas cualidades son reales y valiosas; el problema aparece cuando son lo *único* que se permite y uno ya no sabe qué quiere. Este cuaderno no te dice quién eres: te propone preguntas para empezar a notarlo.

EL RECORRIDO

01 · El mapa de Miller en una página

02 · Cuarenta aplicaciones en segundo plano

03 · El camaleón y sus colores

04 · ¿Admiración o amor?

05 · Mío o aprendido

06 · Abrir la caja, con cuidado

07 · Mi tarjeta: lo que sí quiero

Cómo usarla

Hazla en varias sesiones, no de golpe, y en un momento tranquilo. No hay respuestas buenas ni malas. Si algo te remueve más de lo que te ayuda, para y déjalo para otro día: recordar la infancia puede doler.

Propuesta de Libros que Curan inspirada en El drama del niño dotado, de Alice Miller. Las explicaciones son paráfrasis del libro; las preguntas y actividades marcadas «idea del canal» son elaboración nuestra. No es una terapia ni sustituye la ayuda de un profesional.

01 / LA IDEA DEL LIBRO

El mapa de Miller en una página

Seis ideas encadenadas

1. **El niño necesita ser visto.** Además de comer, un bebé depende de que lo miren, lo validen y lo sostengan. Si eso falla, hará lo que sea por recuperarlo.
2. **Si el adulto es frágil, el niño lo sostiene.** Cuando los padres cargan carencias propias, el niño se vuelve su confidente y consolador. Miller habla de niños «madre de su madre».
3. **El niño afina sus «antenas» y se adapta.** Aprende qué trae sonrisa y qué trae rechazo, y entierra lo que incomoda: rabia, celos, miedo, egoísmo. Nace el *falso yo*.
4. **Admiración no es amor.** El falso yo rinde y recibe aplausos, pero se quiere lo que hace, no a quien es. De ahí el vacío tras los logros.
5. **Grandiosidad y depresión son dos caras.** Mientras se brilla, todo marcha; si el rendimiento falla, aparece el vacío.
6. **Salir pasa por el duelo, no solo por entender.** Sentir la pena por ese niño y contactar con la rabia enterrada, normalmente acompañado. Sin culpar a nadie: los padres también fueron niños.

¿Qué idea te resulta más familiar, aunque sea incómoda?

¿Cuál te cuesta más aceptar? ¿Por qué?

UNA CAUTELA DEL CANAL

Miller escribe desde su experiencia como psicoanalista y generaliza con fuerza. No todo carácter amable es una herida, ni todo padre o madre dejó al hijo sin amor. Úsalo como lente para hacerte preguntas, no como sentencia sobre ti ni sobre tu familia.

02 / EL RADAR ENCENDIDO · IDEA DEL CANAL

Cuarenta aplicaciones en segundo plano

Todo funciona... y por dentro la batería se acaba

En el vídeo comparamos a la persona que lo resuelve todo con un móvil que parece ir perfecto, pero tiene muchas aplicaciones abiertas drenando batería: vigila el ánimo de la habitación para que nada se altere. Marca las que tienes encendidas casi siempre:

☐ adivinar quién está tenso ☐ anticipar qué querrá el otro ☐ suavizar conflictos

☐ medir cuánto puedo decir ☐ decir «no pasa nada» ☐ ser quien nunca da problemas

☐ rendir de más ☐ pedir perdón por adelantado ☐ no pedir ayuda ☐ otra: _____

SITUACIÓN RECIENTE	QUÉ ESCANEÉ EN LOS DEMÁS	QUÉ SENTÍ YO Y NO DIJE
Cena familiar.	*Que mi padre estaba callado.*	*Cansancio; ganas de irme.*

Práctica · Cerrar una aplicación

1. Elige **una** aplicación de la lista, la más pesada.
2. Esta semana, en una situación sin riesgo, no la enciendas: deja pasar unos segundos de silencio o di lo que tú necesitas.
3. Apunta qué pasó de verdad (casi siempre menos de lo que temías) y cómo te sentiste.

¿Cuánta energía me llevan al día? ¿Qué haría con ella?

03 / EL FALSO YO

El camaleón y sus colores

Qué mostré, qué enterré, y para qué me sirvió

El camaleón no se vuelve marrón porque le guste el tronco: lo hace por supervivencia. Miller describe que el niño adapta lo que muestra a lo que su familia tolera y entierra lo demás; con los años, puede olvidar cuál es su color. Recuerda tu infancia, sin buscar culpables:

EMOCIÓN	QUÉ PASABA EN CASA CUANDO LA MOSTRABA	QUÉ APRENDÍ A HACER
Rabia	*Mamá se ponía muy triste.*	*Callarme y sonreír.*
Tristeza / llanto		
Celos		
Miedo		
Querer algo solo para mí		

UN CASO DEL LIBRO

Miller recoge el sueño de Lisa: sus hermanitos tiran al río una caja en la que ella está encerrada, muerta, pero su corazón late. Lisa había sido siempre una «madre» atenta con sus hermanos. Para Miller, la caja guarda lo que no pudo sentir: celos y deseos propios.

¿Qué color mío quedó dentro de la caja?

¿Qué emoción me cuesta más permitirme hoy?

04 / LO QUE ME APLAUDEN

¿Admiración o amor?

Se quiere lo que haces. ¿Y a quién eres?

Miller señala una trampa: quien rinde mucho recibe admiración y la confunde con amor. Pero la admiración se dirige a los logros, no a la persona; por eso, por muchos trofeos, queda un vacío. Rellena las dos columnas con sinceridad:

POR LO QUE ME APLAUDEN O VALORAN	LO QUE ME GUSTARÍA QUE QUISIERAN DE MÍ AUNQUE NO RINDIERA
Que siempre estoy disponible.	*Que a veces estoy cansado y está bien.*

LA PREGUNTA DE MILLER

En terapia, el niño que despierta detrás de los logros se pregunta: «¿Qué habría pasado si me hubiera presentado ante vosotros malo, feo, celoso, enfadado? ¿Qué habría sido de vuestro amor?». No hace falta responderla hoy: basta con dejar que exista.

¿Cuánto dependes ahora mismo de rendir para sentir que vales? Márcalo:

1 · nada	2	3	4	5 · algo	6	7	8	9	10 · mucho

¿Qué sentiría si un mes no pudiera rendir (por enfermedad o descanso forzado)?

Para llevarte · Si te asusta imaginarlo, no es debilidad: es una pista de cuánto pesa el personaje.

05 / EL EJERCICIO CENTRAL · IDEA DEL CANAL

Mío o aprendido

Si ya no necesitara la aprobación de nadie...

El vídeo termina con una pregunta: si no necesitaras la aprobación de nadie, ¿qué partes de tu forma de ser seguirías eligiendo? Un rasgo puede ser ambas cosas a la vez: aprendido *y* también tuyo. Marca lo que más se parezca:

RASGO O COSTUMBRE	MÍO	APRENDIDO	LAS DOS / NO SÉ: ¿POR QUÉ?
Ayudar a los demás.	☐	☐	*Me gusta; también me cuesta parar.*
Ser puntual y ordenado/a	☐	☐	
Aguantar sin quejarme	☐	☐	
Mediar en conflictos	☐	☐	
Decir que sí	☐	☐	
Mi trabajo o profesión	☐	☐	
Mi humor, mi simpatía	☐	☐	
Otro:_____	☐	☐	

Una pregunta pequeña · ¿Y tú qué quieres?

Practica con decisiones sin riesgo: qué cenar, qué ver, cómo pasar un domingo por la tarde cuando nadie te mira. Antes de preguntarte qué querrán los demás, haz una pausa de diez segundos.

DECISIÓN PEQUEÑA	LO QUE QUISE YO	LO QUE HABRÍA ELEGIDO POR COMPLACER
Qué pedir en el restaurante.	*Pasta.*	*Lo que pidieran todos.*

06 / SALIR DE LA CAJA

Abrir la caja, con cuidado

Duelo, rabia y la cadena que se rompe

Para Miller, entender el falso yo no basta: la vitalidad vuelve al sentir lo que se evitó, la pena por aquel niño y, a veces, una rabia enterrada que sale torpe y desordenada al principio. Se hace mejor acompañado, y no consiste en acusar a nadie.

LO QUE EL LIBRO PROPONE

Hacer el duelo; contactar con la rabia; dejar de justificar el daño y de idealizar; comprender la historia de los padres sin quedarse ahí. Ejemplo: Robert sentía que su tristeza amenazaba a su madre, que de niña había vivido una experiencia terrible.

LO QUE NO PROPONE

Buscar culpables ni vengarse. Los padres también forman parte de una cadena: fueron niños que tuvieron que callarse. Miller te invita a ser el eslabón donde se rompe.

Prácticas suaves · idea del canal

1. **Escribe una carta que no enviarás** a ese niño o niña que fuiste: qué necesitaba oír.
2. **Date un permiso por semana:** una emoción de la página 4 que hoy puedas sentir.
3. **Elige a una persona segura** (amistad, pareja, profesional) a quien contarle algo que sueles callar.

¿Qué necesitaba oír de pequeño/a y no me dijeron?

CON CUIDADO

Si sientes tristeza, vacío o agotamiento intensos o persistentes, o estas preguntas te desbordan, no lo hagas a solas: busca a un profesional de la psicología. Este cuaderno es un punto de partida, no un tratamiento.

07 / LO QUE SÍ QUIERO

Mi tarjeta

Lo mío, escrito en una tarjeta

Con lo que has descubierto, rellena esta tarjeta y guárdala donde la veas. Puedes cambiarla cuando quieras.

Quién aprendí a ser… y quién quiero ser

Lo que aprendí para que me quisieran:

Lo que de verdad es mío y quiero conservar:

Una aplicación en segundo plano que voy a cerrar:

Algo que quiero hoy, aunque nadie lo aplauda:

Una frase para mí:

Ej.: «Puedo ser valioso aunque hoy no rinda».

✂ recorta por la línea de puntos

PARA SEGUIR

El libro entero es pequeño e intenso: habla también de la depresión y del desprecio que se hereda. En el próximo vídeo de Libros que Curan, Ernest Becker, La negación de la muerte: ¿y si gran parte de lo que hacemos en la vida fuera un intento de no desaparecer?

BASE DE ESTA GUÍA

Alice Miller, El drama del niño dotado, obra que acompaña al vídeo «¿Por qué a quien lo resuelve todo le cuesta tanto saber qué quiere?» de Libros que Curan. Las explicaciones, el caso de Lisa, el de Robert y la pregunta del niño son del libro (paráfrasis). La imagen de las aplicaciones en segundo plano, las prácticas, las tablas y la tarjeta son elaboración del canal. Este cuaderno no es una intervención clínica: si lo que sientes es intenso o persistente, busca a un profesional.

© 2026 Libros que Curan. *Puedes imprimir esta guía y compartirla gratis, tal cual y citando la fuente. No está permitido venderla ni modificarla. Vídeos: youtube.com/@librosquecuran*